

Français 3
Le bien-être et le stress

Instructions : Pour chaque activité à gauche, indiquez si elle est POSITIVE ou NÉGATIVE. Ensuite, complétez les phrases à droite avec un exemple de ce que tu fais ou tu ne fais pas pour combattre le stress.

Activité :	POSITIVE?	NÉGATIVE?	Que fais-tu ?
1. s'amuser	X		Pour <u>m'</u> amuser, <u>je</u>
2. s'arrêter de temps en temps			
3. se dépêcher tout le temps		X	Pour ne pas <u>me</u> dépêcher tout le temps, <u>je</u>
4. se détendre			
5. se disputer avec un ami			
6. s'énerver			
7. s'entendre bien avec ma famille			
8. s'inquiéter			
9. se fâcher			
10. se reposer			